

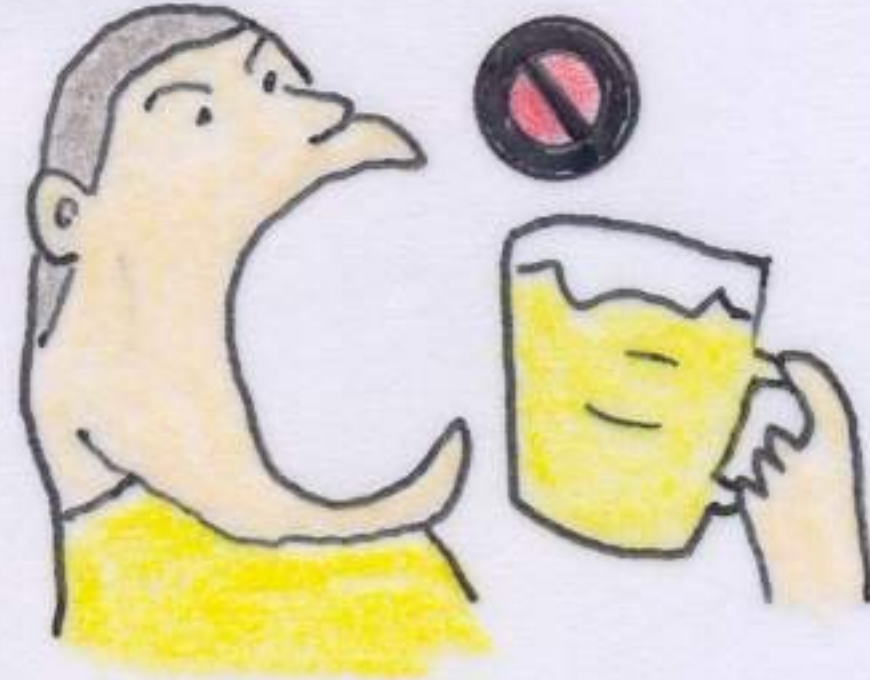
李應紹博士

不抽煙



香菸有：尼古丁(-->心肌梗塞)，焦油(致癌)，一氧化碳(=毒氣體-->缺氧)
每抽一根煙 --> 減五分鐘壽命

不酗酒



酗酒傷害肝、胰及心臟。並導致神經緊張，癌，腦血管病等

避免毒素



不吸毒，不濫用藥品，避免環境毒素如鉛，二手煙，廢氣，輻射，微波等

不過日夜顛倒
夜生活
早睡早起



自律神經失調

適當規律運動



可改善血壓，血糖，血脂肪。增加骨質密度，心肺功能，體力，免疫力。預防老化，癌症等

適當休閒
避免工作過勞



調節神經，內分泌，心血管，消化道功能。減少壓力緊張。

睡眠均衡

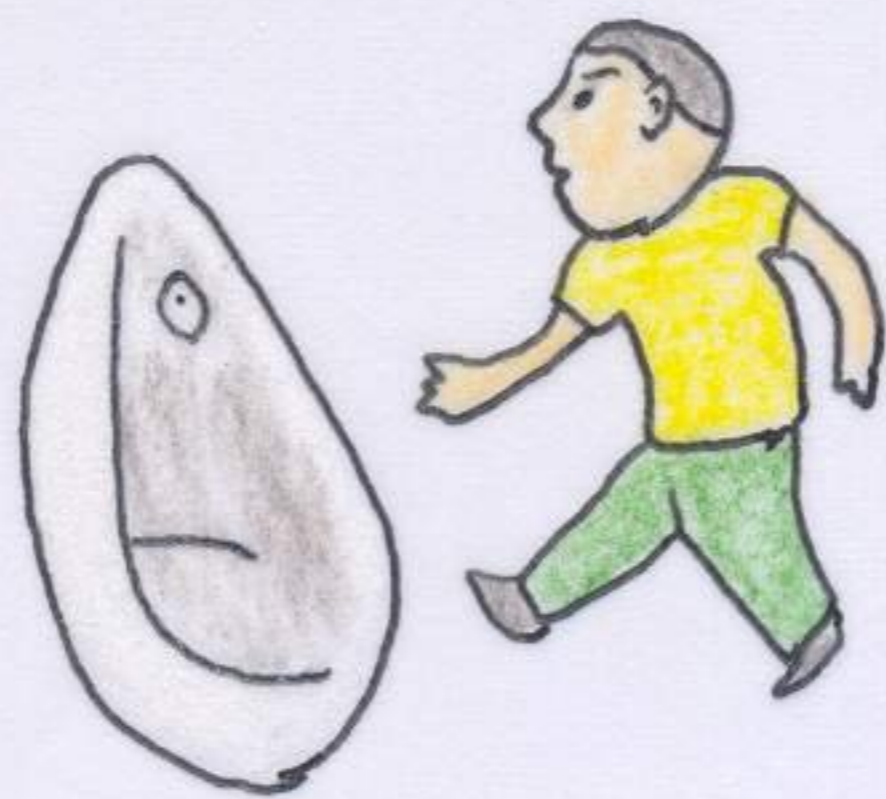


- 睡眠6-8小時。過度或不足都不好
- 午睡 15-30 分鐘。太久會影響晚間睡眠
- 就寢前4小時的睡意要忍耐(若此時睡-->晚間睡不著)
- 睡眠促進腦功能，抗老化，免疫，充分休息

健康 = 身體健康 + 心理健康 + 社會環境健康

健康生活方式 = 改善食、衣、住、行、育、樂等日常生活中不良行爲。及社會、經濟、精神、文化等不良因素。

每天早上順暢排便
習慣。不憋尿



促進排泄功能

適量吃肉，蛋，油脂，
水果(均衡飲食，不
偏食)



肉類含優質胺基酸,可提升免疫力,制造骨骼,肌肉。蛋含優質胺基酸,DHA,卵磷脂,礦物質,可強化骨骼,腦,肌肉及內臟組織。油脂是合成荷爾蒙及細胞膜成分,是身體必需營養素。過多水果-->過多糖分-->脂肪

不暴飲暴食,吃八分
飽,少量多餐,少吃
零食,晚餐也少吃一些



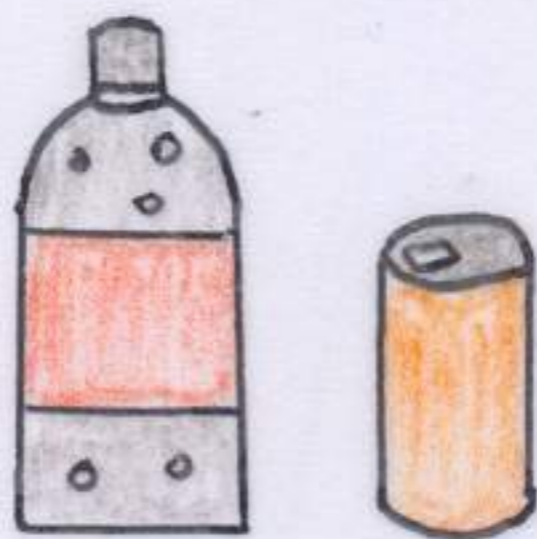
可降低血糖，改善肥胖

多咀嚼



能促進消化、吸收。預防牙周病，蛀牙,動脈硬化，肥胖，失智症，老化及癌症

少喝飲料



飲料含糖及鹽分 --> 高血壓，動脈硬化，肥胖，糖尿病，免疫力下降

自信,樂觀,情緒,歡笑,
愛心,保持快樂心態



可改善壓力，內分泌，自律神經，血糖，免疫力

良好個人性格,處事能力,
人際關係,社交活動,積極
應對,適應社會環境。
避免精神緊張,心煩意亂,
憂鬱寡歡,易受刺激,平衡心理



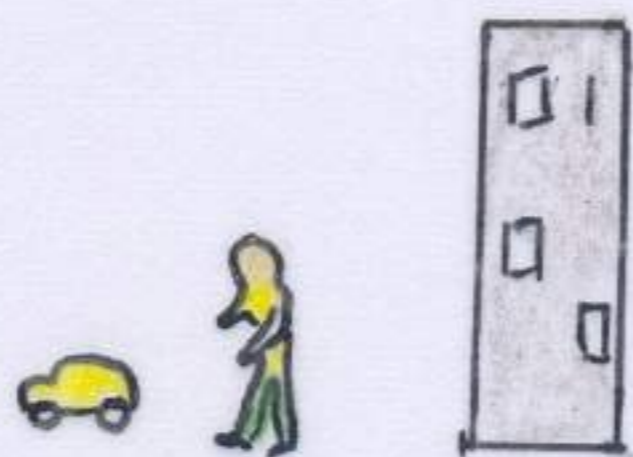
心理不健康(=重要致病因素)

良好生活自然環境，
衛生習慣



陽光，空氣，水，噪音，綠化等生態及衛生環境

良好社會環境



經濟，文化，風俗，教育，治安，居住，工作，家庭環境等